

## DO JARDIM AO PRATO: A UTILIZAÇÃO DOS MICROVERDES NA CULINÁRIA

OTÁVIO JOSÉ PINTO DO NASCIMENTO<sup>1</sup>; EDUARDO RAMOS PEDROSA<sup>2</sup>;  
CHRYSTIAN NUNES GONÇALVES<sup>3</sup>; GABRIEL SAN MARTINS KUNDE<sup>4</sup>  
LUCIANA BICCA DODE<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – otavio.uf@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – pedrosahangouts@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – chrystianng@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – sanmartinskundegabriel@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – Luciana@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

Microverdes são versões diminutas de plantas comuns produzidas a partir das sementes de vegetais, ervas ou grãos (XIAO et.al 2014). Com a busca geral da sociedade por uma vida mais saudável, o interesse por hábitos alimentares melhores e mais sustentáveis se torna cada vez maior. Sabendo disso, a introdução dos mesmos se mostra uma ótima opção, não só por sua beleza mas também pelo seu valor nutricional e sabor fresco (MARCHIONI et al., 2021).

Os microverdes se destacam na culinária como uma alternativa inovadora e extremamente vantajosa. Em sua essência, são vegetais e ervas colhidos em uma fase muito jovem, logo após o aparecimento das primeiras folhas verdadeiras. Essa colheita precoce concentra um poder nutricional surpreendente, com estudos indicando que eles podem conter até 40 vezes mais vitaminas e minerais do que suas versões adultas (YANKOVICH ARRIFANOLE et al., 2023). Sua principal vantagem é a versatilidade: com uma variedade de cores, texturas e sabores intensos que vão do picante ao adocicado, elevando o sabor de qualquer prato. Além de adicionar um toque de frescor e sofisticação, os microverdes também são ideais para quem busca uma alimentação saudável e sustentável, pois seu cultivo é rápido e pode ser feito em pequenos espaços, como hortas caseiras.

Pensando na acessibilidade e na nutrição para o público idoso que seria o alvo desta ação de extensão, as receitas foram elaboradas com foco nos microverdes mais fáceis de cultivar em casa (CHAVES et al., 2020). A seleção de pratos buscou uma combinação de nutrientes para uma dieta balanceada. Algumas preparações poderiam utilizar o próprio vegetal maduro como base, enquanto outras foram adaptadas para realçar sabores e propriedades. A simplicidade foi a chave, com a aplicação dos microverdes em pratos conhecidos e de fácil preparo. O objetivo é demonstrar de forma prática e descomplicada as maneiras que esses pequenos vegetais podem enriquecer a alimentação diária, tornando os conceitos nutricionais acessíveis e apetitosos para todos (LERNER, 2022).

### 2. METODOLOGIA

Foram realizadas buscas para selecionar receitas simples que poderiam ter microverdes acrescentados, aumentando seu valor nutricional e proporcionando uma alimentação mais saudável para os consumidores. Associado ao cultivo doméstico, a utilização de microverdes em receitas, é uma forma de garantir a

segurança alimentar de forma mais saudável. A partir da escolha das receitas, foram incluídos os microverdes para que fosse mostrado a versatilidade da sua utilização não apenas como decoração, mas também agregando com seu valor nutricional e consecutivamente trazendo um sabor fresco e delicioso.

No terceiro dia de oficinas oferecido à UNAPI, foram apresentados os benefícios nutricionais de diferentes espécies cultivadas como microverdes através de uma apresentação multimídia dialogada. Após, foi apresentada a forma de colheita e sugestão de como proceder para realizar a correta higienização dos microverdes cultivados de forma doméstica. Na sequência foi servida salada de frutas enriquecida com microverdes de girassol para que fosse possível degustar os cultivos de forma versátil e inusitada, despertando também para as inúmeras possibilidades na culinária.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

O projeto demonstrou resultados significativos ao conectar o conhecimento técnico da biotecnologia com a aplicação prática e acessível na rotina de idosos. O formato interativo da apresentação, que durou cerca de 35 minutos, foi fundamental para o engajamento do público. Ao invés de uma abordagem puramente teórica, a metodologia incentivou a participação ativa, com momentos de bate-papo que permitiram a troca de experiências sobre sabores, receitas e conceitos de saúde já conhecidos. Essa conversa inicial estabeleceu um ambiente de confiança, facilitando o compartilhamento de informações técnicas e sobre microverdes de mostarda, salsa, rabanete e brócolis.

O impacto mais notável foi a quebra de barreiras entre a ciência e o cotidiano. A observação do resultado e uma micro horta de microverdes em estágio de colheita a coleta de diferentes espécies, e a degustação da salada de frutas previamente elaborada com microverdes de girassol, transformou a teoria em uma experiência sensorial e prática. A reação dos participantes ao experimentarem o sabor e a textura em uma preparação familiar e refrescante foi extremamente positiva, validando o potencial de inclusão dos microverdes na alimentação diária. A conversa final, que durou aproximadamente 30 minutos, reforçou o sucesso do projeto, com respostas que expressaram genuíno interesse pelo tema e pela experiência. O entusiasmo do público em aprender a aplicar os conceitos nutricionais de forma simples e prazerosa indica que a iniciativa não apenas educou, mas também inspirou a adoção de hábitos mais saudáveis.

### **4. CONSIDERAÇÕES**

O projeto de extensão demonstrou ser uma metodologia eficaz para a popularização de conceitos científicos de forma prática e acessível. A iniciativa, conduzida por alunos de graduação em biotecnologia, alcançou seu objetivo de compartilhar com o público idoso da UNAPI/UFPEL sobre o valor nutricional e a aplicabilidade dos microverdes na culinária diária. A abordagem interativa, que priorizou o diálogo em vez de uma apresentação unilateral, foi fundamental para o engajamento dos participantes. Ao permitir que eles compartilhassem suas próprias experiências e saberes, o projeto criou um ambiente de aprendizado colaborativo. A degustação da salada de frutas com a adição dos microverdes,

transformou informações teóricas em uma experiência sensorial memorável, o que solidificou o conhecimento de forma lúdica e prazerosa. O sucesso da iniciativa, evidenciado pelo entusiasmo e interesse manifestado pelos participantes ao final das atividades, reforça o potencial dos microverdes como uma ferramenta para a promoção da saúde e o estímulo a uma alimentação mais nutritiva. O projeto serviu não apenas para disseminar informações, mas também para inspirar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, provando que a ciência e a nutrição podem ser apresentadas de forma simples, saborosa e acessível para todas as idades.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

YANKOVICH ARRIFANOLE, J. R.; GUEDES, I. M. R.; WERNER, D.; NASCIMENTO, W. M. **Microverdes: Cultivo fácil e oportunidade de melhoria nutricional na dieta dos consumidores**. Portal Embrapa, Brasília, DF, 2023.

CHAVES, A. L. S.; ZANUSSO, J. T.; TORSIAN, W. S. **Microverdes: cultivo doméstico na promoção da saúde e bem-estar**. *Expressa Extensão*, Pelotas, v. 25, n. 3, p. 11-18, 2020.

BLISS, Rosalie Marion. Specialty greens pack a nutritional punch. **Agricultural Research**, v. 62, n. 1, p. 10-12, 2014.

DI GIOIA, Francesco; RENNA, Massimiliano; SANTAMARIA, Pietro. Sprouts, microgreens and “baby leaf” vegetables. **Minimally processed refrigerated fruits and vegetables**, p. 403-432, 2017.

MARCHIONI, Ilaria et al. Small functional foods: Comparative phytochemical and nutritional analyses of five microgreens of the Brassicaceae family. **Foods**, v. 10, n. 2, p. 427, 2021

RENNA, M. Microgreens. Novel Fresh and Functional Food to Explore all the Value of Biodiversity, F. Di Gioia, P. Santamaria (Eds.), ECO-logica, Bari, Italy (2015), (Price: free, Website: [http://www.gustailbiodiverso.com/en/microgreens\\_ebook/](http://www.gustailbiodiverso.com/en/microgreens_ebook/)), ISBN: 978-88-909289-3-2. 2016.

STOLERU, T.; IONIȚĂ, ALEXANDRINA; ZAMFIRACHE, MAGDALENA. Microgreens-a new food product with great expectations. **Romanian journal of biology**, v. 61, p. 7-16, 2016.

XIAO, Zhenlei et al. Evaluation and correlation of sensory attributes and chemical compositions of emerging fresh produce: Microgreens. **Postharvest Biology and Technology**, v. 110, p. 140-148, 2015.

LERNER, B. L. **Produção de microverdes de couve (*Brassica oleracea* var. *acephala*) e rabanete (*Raphanus sativus* L.) em ambiente protegido**. 2022. 51 f. Dissertação (Mestrado em Fitotecnia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022.